

Lavglykemisk vegansk ertesuppe

En blodsukkervennlig ertesuppe full av fiberrike belgfrukter og grønnsaker. Dette mettende, plantebaserte måltidet holder deg fornøyd uten å øke blodsukkeret.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 65 min

Totalt: 75 min

Porsjoner: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingredienser

Healthy fat to slow glucose absorption olivenolje

Low GI vegetable, adds flavor stor gul løk, hakket

Very low GI, high fiber selleri, hakket

Moderate GI when cooked, rich in fiber gulrøtter, hakket

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory hvitløksfedd, finhakket

No glycemic impact laurbærblader

No glycemic impact svart pepper

No glycemic impact havsalt

No glycemic impact, antioxidant-rich frisk timian

No glycemic impact tørket oregano

No glycemic impact røkt paprika

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-vegansk-ertesuppe

Low GI (25), excellent fiber and protein source tørre gule ertre, skyllet

Choose low-sodium, no added sugars grønnsaksbuljong

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor fersk sitronsaft

No glycemic impact, nutrient-dense fersk persille, hakket, til pynt

Instruksjoner

Step 1

Varm opp olivenolien i en stor gryte eller tykk suppegryte på middels varme. Når olien skinner, tilsett hakket løk, selleri, gulrøtter og finhakket hvitløk. Stek grønnsakene under omrøring av og til til de blir duftende og begynner å bli myke, omtrent 5 til 7 minutter. Grønnsakene skal være møre, men ikke brunet.

Step 2

Tilsett laurbærblader, svart pepper, havsalt, frisk timian, tørket oregano og røkt paprika til de myke grønnsakene. Rør kontinuerlig i omtrent 1 minutt for å riste krydderene og frigjøre deres aromatiske oljer. Dette trinnet forsterker dybden av smaken i suppa.

Step 3

Hell i de skylle ertene og rør dem inn i grønnsaks- og krydderblandingen, slik at de dekkes jevnt. Kok i ett minutt til, slik at ertene absorberer noe av smakene før du tilsetter væske.

Step 4

Tilsett grønnsaksbuljongen i gryten og rør godt for å blande alle ingrediensene. Øk varmen for å bringe blandingen til et rullende kok, og reduser deretter varmen til lav. Dekk gryten med et lokk og la suppa småkoke forsiktig i omtrent 60 minutter, eller til de gule ertene er helt møre og begynner å falle fra hverandre. Rør av og til for å unngå at det brenner seg fast.

Step 5

Når de gule ertene er myke og suppa har tyknet til ønsket konsistens, fjern laurbærbladene og timiankvistene og kast dem. Rør inn tamari og fersk sitronsaft, som vil lyse opp smakene og tilføre en subtil syre. Smak til og juster krydderet med ekstra salt og pepper om nødvendig.

Step 6

For optimal blodsukkerregulering, la suppa kjøle seg litt ned før servering – dette lar resistant stivelse dannes, noe som ytterligere senker den glykemiske påvirkningen. Øs suppa opp i boller og pynt med fersk hakket persille og knust svart pepper. Om ønskelig, tilsett en liten mengde næringsgjær for en ostaktig smak uten meieriprodukter.

Step 7

Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager, eller frys i opptil 3 måneder. Suppa vil tykne når den står; tilsett ganske enkelt ekstra grønnsaksbuljong eller vann når du varmer opp for å oppnå ønsket konsistens. Denne suppa passer utmerket med en stor grønn salat som spises først for å stabilisere blodsukkerresponsen ytterligere.